

令和年6度 10月 給食献立表

日	曜日	全員共通献立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ
1・15	火	味噌汁 たらみの味噌マヨネーズ焼き ごぼう人参含め煮 果物	ごはん	牛乳 豆パン
2・16	水	オニオンコンソープ 鶏肉のチーズ焼き キャベツごまツナ和え 果物	ごはん	牛乳 南瓜ドーナツ
3・17	木	石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしののり和え 果物	ごはん	3日牛乳、市販菓子 17日牛乳、オレンジミルクケーキ
4・18	金	さつま芋のカレー 白菜コンソープ和え 果物	ごはん	4日牛乳、オレンジミルクケーキ 18日牛乳、市販菓子
5・19	土	トマトツナスパゲティ 小松菜しめじ炒め 果物	トマトツナスパゲティ	牛乳 市販菓子
7・21	月	味噌汁 生揚げの酢豚風 胡瓜の醤油和え 果物	ごはん	牛乳 ジャムスコーン
8・22	火	味噌汁 鮭子ちゃん焼き ブロッコリーマヨネーズ添え 果物	ごはん	牛乳 レーズンホットケーキ
9	水	お弁当日		
23	水	味噌汁 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかか和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
10・24	木	白菜ミルクスープ 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー 果物	バターロール	10日牛乳・市販菓子 24日牛乳・グレープゼリー
11・25	金	味噌汁 ぎんなん揚げ 大根わかめ和え 果物	ごはん	麦茶・鉄強化チーズ 市販菓子
12・26	土	醤油ラーメン 南瓜の含め煮 果物	醤油ラーメン	牛乳 市販菓子
28	月	味噌汁 豆腐のツナ焼き 白菜生姜和え 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子
29	火	豆乳味噌汁 かい豆腐 小松菜お浸し 果物	ごはん	牛乳 チーズ蒸しパン
30	水	味噌汁 すき焼き風煮 もやしのナムル 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
31	木	味噌汁 ほっけのカレー揚げ 胡瓜とワカメの酢の物 果物	ふりかけごはん	牛乳 ごまマフィン

※ あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)

【今月提供予定の果物】

梨、柿、パイナップル、バナナなど

《食のウォッチング》

ノロウイルス感染症に気を付けましょう

ノロウイルスの主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などで、抵抗力の弱い子どもや高齢者は重い症状になることがあります。
感染力がとても強く、特に冬に流行するので気を付けましょう。

予防するにはどうしたらいいの？

1.正しい手洗い

せっけんを付け、指先・指の間・爪・親指の周り・手のひらのしわなど、汚れが残りにくいところもしっかり洗いましょう。

2.十分な加熱

ノロウイルスは、高熱に弱く中心部が85～90℃で90秒間以上の過熱で不活性化します。

3.しっかりと消毒

食器や調理器具の消毒には、塩素系漂白剤が有効です。

【今月のメニュー紹介】

★オニオンコンソープ★

材料	幼児6人分
玉葱	120g
サラダ油	2g
ホールコーン	60g
ケチャップ	6g
塩	1.8g
かつお節(だし用)	1.8g
昆布(だし用)	1g
水(だし用)	720ml

〈作り方〉

- ① 昆布とかつお節でだしを取っておく。
- ② 玉葱は長さ2cm程度の薄切りにする。
- ③ 玉葱を油で炒め、透き通って甘みが出たら、①のだし汁を加えて煮る。
- ④ ホールコーンを加え、塩、ケチャップで調味する。

柿を食べていない方は、お試しいたします。